



FRÅN DYRKAD TILL DUMPAD...

– Idag känner jag mig varken bortvald eller lämnad. Som jag nu ser det, fick jag själv möjligheten att välja mitt liv, säger Malin. Även om det började med skräll, som fick henne att tappa fotfästet, så har det givit henne en ny typ styrka, mod och bättre självkänsla.

Hon är lugnare och känner sig tryggare än tidigare.

Sämre ställt var det med Malin för två år sedan. Då förändrades hennes tillvaro på ett ögonblick.

Halvåtta en tisdag morgon blev hon lämnad.

- Jag stod i badrummet och sminkade mig. Hade rätt bråttom eftersom jag skulle på ett kundmöte. Jag var helt inne i mina vanliga morgonrutiner.

Då ställer sig hennes Peter i dörren och säger att "vi kan inte hålla på så här längre, tjafsa om småsaker jämt".

- Jag lägger ingen större vikt vid det, utan nickar och håller tyst med honom.. Det hade varit rätt tjafsigt under helgen och jag tänkte också att vi måste fixa till det.

Han dröjer sig kvar på tröskeln och med ett okänsligt ansiktsuttryck säger han det som jag då var helt oförberedd på:

- Jag älskar inte dig längre!

Det var en chock. Jag kunde inte ta in det. Jag behöll mitt ansiktsuttryck och kunde inte släppa på mina känslor. Jag fortsatte att sminka mig och genomförde mötet. Sedan gick jag hem som i en bubbla.

Jag levde i en mardröm. Vi träffades på kvällen och han förklarar att han inte visste vad han vill, bara att han vill vara ifrån mig.

- **Min strategi var att överleva. Timme efter timme, dag för dag, säger Malin.**

Hon åkte hem till sina föräldrar och grät oavbrutet en vecka.

Sedan åkte Malin tillbaka fast besluten att fixa relationen – till varje pris. Jag ville träffa honom och jag försökte sätta mig in i hur han tänkte, vad han ville. Jag försökte få honom att inse att det var en ålders kris.

Men han var fast besluten. Då fick han flytta ur vår gemensamma lägenhet på en gång.

Min mamma, som är en klok person, gav mig rådet att gå till någon och prata. Det rådet följde jag. Det hjälpte mig att få struktur och att kunna se mig själv. Inte titta på omvärlden genom hans ögon.

- **Jag gick ner tio kilo. Åt inte, kunde inte sova. Jag har aldrig varit så allmänbildad som då. När jag vaknade mitt i natten läste DN från pärm till pärm.**

Jag var på jobbet och grät i vilorummet. Under en period var jag mer i det rummet än vid mitt bord.

Jag började så sakteliga må bättre. Då ville Peter komma tillbaka till mig.

Lena G

Söder Mälarstrand 29 ● SE-118 25 Stockholm ● www.lenag.se

Tel +46 70 766 69 16 ● Fax + 46 8 692 65 01



- Jag hade utvecklats och kunde på ett lugnt och städat sätt säga; jag älskar inte dig längre. Och jag ska inte sticka under stol med det, visst kändes det lite som en revansch.

Efteråt, med facit i hand, kan jag se hur olika vi var. Att det aldrig hade fungerat bra för mig i längden.

Malin och Peter träffades under en utbildning sex år tidigare. Då var hon en rätt omsvärmad, cool tjej. Inte så intresserad av någon speciell kille utan ville mest ha en rolig tid.

Hon minns att hon stretade emot när Peter uppvaktade henne. Hon gav upp kampen och tänkte "blir det vi, så blir det".

- När vi blev tillsammans var det lite av att "jaha, så du är ihop med Malin".

Han var oerhört förälskad i mig och jag i honom. Vi hade roligt tillsammans. Det kändes verkligen som om det var vi.

- **Jag är en glad och positiv person, som drog honom med på roliga saker. Han blev ofta medelpunkten på fester, men han har en mörk sida som väldigt få vet om. När den sidan är framme, tycker han inte om sig själv.**
- Då kunde han klaga och anklaga mig för olika saker. Jag brydde mig inte i början, men med tiden tog det på min självkänsla.

När han sedan ägnade oerhört mycket tid åt jobbet, blev stressad, irriterad och hamnade i någon slags kris mådde jag riktigt dåligt.

- Det såg jag inte då, utan försökte förstå honom. Det var ju helt fel angreppssätt. Jag blundade för alla varningssignaler jag fått.

Att han lämnade mig blev först en katastrof, sedan startskottet på ett nytt och friskare liv.

- Idag tycker jag om mig själv igen och har fått tillbaka den glada, spralliga sidan av mig själv.

Ny relation?

- Det är ingen brådska. Det viktiga är att det känns lätt och rätt, säger Malin och sprider en skön känsla om kring sig.

Så här säger Lena .G:

Förälskelse och kärlek ger oss styrka, glädje och vi blir ofta modigare än vanligt. Vi har stor tillit till livet. Att det ska gå bra för oss. Vi surfar fram på vågor av framtidstro.

Att bli lämnad, dumpad, bortvald, ger oss ofta känslor och tankar som är den totala motsatsen. Vi trillar ner i det känslomässiga träsket, där gamla separationer och de reaktioner som väcktes då, dyker upp som brev på posten.

Vi överväldigas och kan inte sortera i vad som händer. Vi förlorar riktningen i vårt liv för en tid.

Lena G

Söder Mälarstrand 29 ● SE-118 25 Stockholm ● www.lenag.se

Tel +46 70 766 69 16 ● Fax + 46 8 692 65 01



Den första reaktionen, chocken, är vanlig. Den fungerar som ett skydd för oss. Den fördröjer reaktionen på vad som verkligen händer.

Skulle vi ta in informationen direkt, skulle de flesta av oss ha svårt att hantera den. Upplevelsen skulle bli alltför stark.

Malin beskriver det som att hon håller ansiktet och bara fokuserar på att klara av sitt möte. Vi håller medvetet bort det som händer.

Därefter ser förloppet lite olika ut, beroende på vad vi varit med om.

Likheten är att det är många känsluskikt vi ska igenom innan vi kommer ut på andra sidan tunneln.

Känslorna är att känna sig sårbar, kränkt, ledsen, sorgsen och ilsken. Ilsken på hur orättvist livet behandlar en.

Att känna sig "dumpad", bortvald eller "slängd på soptippen" är många gånger vad människor säger...

Det brukar ta en tid innan man försonas med tanken på att man blev bortvalda ur något som man inte bett att bli bortvalda från.

Att valet helt enkelt togs av någon annan än man själv..

Vad kan vänner göra:

Vid upplevelser av detta slag, är det viktigt att få prata om det som hänt. Att bli förstådd i det man är i. Inte uppiggad, uppmuntrad eller få sina känslor förminskade.

Det sämsta en ledsen, lämnad person kan höra "det finns tusentals mäns därute". Det är som att få ett slag i magen.

Låt den som är ledsen, få vara det. Sitt med och lyssna och använd egna erfarenheter. Ofta räcker det med att finnas i rummet. Att personen kan få ringa, om det så är mitt i natten, i början är ofta ett skönt stöd.

Om sorgen hänger sig fast:

Kan du inte släppa taget om den förlust du gjort, sök professionell hjälp. Någon som kan hjälpa dig att se dina psykologiska mönster och som via olika tanketekniker kan hjälpa dig att släppa taget.